



## Rosenkohl-Grünkern-Chili

2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 Chilischoten

600 g Rosenkohl

200 g Möhren

4 EL Bratöl

150 g geschroteten Grünkern  
4 TL Chilipulver  
2 TL Kreuzkümmel  
400 g stückigen Tomaten  
1,2 l Gemüsebrühe

500 g Kidneybohnen (Dose)

Salz,  
Pfeffer  
4 EL Zitronensaft

Schmand

und  
häuten und fein würfeln.  
waschen, längs halbieren, die Kerne entfernen und  
ebenfalls fein hacken.  
waschen, putzen, halbieren und den Strunk  
einschneiden.  
schälen, die Enden entfernen und in ca. 1 cm große  
Würfel schneiden.  
in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und  
Chili darin für 2-3 Minuten andünsten.  
Anschließend den Rosenkohl, die Möhren und  
dazugeben. Mit  
und  
würzen und nochmal kurz andünsten. Mit  
und  
aufgießen, aufkochen und für ca. 15 Minuten  
garen lassen. Ab und zu umrühren.  
in ein Sieb geben und mit Wasser abbrausen.  
Anschließend zum Gemüse geben und  
unterrühren. Nochmal für 5 Minuten aufkochen  
lassen. Mit  
und  
abschmecken. Auf einen Teller geben und mit  
einem Klecks  
servieren.